Calendrier des Médiatheques

Jeudi 8 janvier - 12h30 a 14h
Découverte de la méditation avec Aurélie de AuriaYoga : 2 sessions de 45mn offertes sur inscription pour découvrir la méditation.
Médiathèque de Championnet

Mardi 13 janvier - 12h30 a 13h30
Découverte de la sophrologie avec Maud Hommet : apprentissage de techniques simples à réaliser à la maison ou au travail.
Bar à boissons bien-être : thé et tisanes ….
Médiathèque de Bercy

Jeudi 15 janvier - 12h30 a 14h
Conférence débat sur le Feng-Shui par Martine Arak « Annabelle » afin d'aborder comment on peut l'utiliser au bureau, à la maison, etc.
Médiathèque Louis Aragon

Jeudi 22 janvier - 12h30 a 14h
Moment de détente douceur : 20mn de modelage des mains ou des pieds offertes sur inscription avec Catherine, intervenante bien-être.
Bar à boissons bien-être : thé, jus bio…
Médiathèque de Championnet

Direction de la culture et des loisirs
Service du livre
Courriel : mediatheques@ce.ratp.fr
Site Internet : http://creratp.opac3d.fr
Site Internet du CRE RATP : http://www.ce.ratp.fr/Culture

La parenthese enchantée

Une bibliographie qui fait du bien

CRE-RATP, LE SENS DE LA SOLIDARITÉ

Livres.....

- Bien-etre
- Réflexologie
- Sophrologie
- Bonheur
- Méditation
- Psychologie
- Feng Shui
- Art de vivre
- Santé

CD .....

- Méditation, Relaxation
- Musiques de films
- Autres

Autres supports .....

- Livres Lus
- DVD

Livres Lus

Dormez mieux !
Clarisse Gardet
Séances enregistrées pour apprendre à se relaxer et améliorer la qualité de son sommeil : techniques de respiration, détente musculaire, retrouver le calme intérieur, etc.
Thèmes : Sophrologie / Bien-être

Savoir gérer son stress
Charly Cungi
Une méthode avec des exemples, des exercices et des conseils pour apprendre à gérer son stress, en maîtrisant ses émotions, en modifiant ses habitudes de pensée, en gérant son temps, et en adoptant une hygiène de vie.
Thèmes : Bien-être

La sophrologie c'est malin / Carole Serrat
Un guide pour comprendre et pratiquer la sophrologie : les techniques de base, des exercices quotidiens, des conseils spécifiques pour les enfants, les sportifs, les femmes enceintes, et un CD de dix séances complètes de sophrologie en musique.
Thèmes : Sophrologie / Bien-être

Le stress/Elisabeth Grebot
Devenu véritable enjeu de santé publique, le stress est ici décrypté. L'auteure explique comment cet élément de la vie de tout un chacun passe du stade de réaction normale au stade pathologique.
Thèmes : Bien-être

DVD

Apres le yoga facile pour les nuls
Ce programme accessible à tous dépasse l'enjeu purement physique pour approfondir votre pratique du yoga. Non seulement vous allez tonifier votre corps avec cet entraînement facile à suivre, mais en plus, vous en saurez plus sur les bienfaits du yoga...
Thèmes : Bien-être

Initiation a la sophrologie
Vous allez découvrir les techniques de bases de respiration, 2 séances complètes de relaxation ainsi que des exercices spécifiques : comment retrouver un bon sommeil, se préparer à un rendez-vous ou à un examen, affronter une difficulté et récupérer rapidement votre tonus. Les exercices courts et simples à pratiquer à la maison ou au bureau.
Thèmes : Sophrologie / Bien-être

Compilations

100 instants de bien-etre
100% new age
Bébé zen
Bien-etre et relaxation
Calme
Enceinte et sereine
Méditation music : bols chantants tibétains
Nocturne zen
Spa
Spiritus : le chant de l'ame
Harmonie : la symphonie de la terre
Le coffret idéal relaxation
Mega relaxation
Spirit of yoga (4 CD)
Synthétiseur
Synthétiseur 7
Yoga zen
Silence vol.2
Zen 1, 2 et 3

Musique de films

Armand Amar
Home

Ridley Scott
1492 : christophe Colomb

Alain Corneau
Tous les matins du monde

Eric Serra
Atlantis
Le Grand Bleu

Musique électronique

Zenelectro : compilation

Bien-etre

L'art de l'essentiel / **Dominique Loreau**

Proposant un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase de préparation, avec bilan et introspection, puis une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel.
Thèmes : Bien-être / Art de vivre

Habiter son corps : la méthode Alexander / **Christine Hardy**

En s'appuyant sur deux approches, la psychanalyse et la méthode Alexander, les auteurs invitent le lecteur à retrouver une vraie présence à lui-même, en harmonie avec les autres.
Thèmes : Bien-être / Relaxation

Les secrets de l'intestin filtre de notre corps / **Louis Berthelot**

Présente le rôle du système digestif et la relation existant entre l'intestin, le cerveau et les autres organes. L'ouvrage propose des questionnaires et des conseils d'après des exemples concrets de patients.
Thèmes : Bien-être / Santé

Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse
David Servan-Schreiber

Vivre sans stress : 50 méthodes 250 produits 200 adresses
Laurent Chneiweiss

Vaincre le trac / **Michel Ricquier**

Les clés de nos émotions
Robert Zuili

Un guide pour contrôler ses émotions, organisé en deux parties interactives. La première aide à comprendre les quatre émotions principales que sont la peur, la colère, la tristesse et la joie. La seconde permet une mise en pratique à travers trois enjeux : gérer son stress, mieux communiquer et améliorer les interactions avec son entourage.
Thèmes : Bien-être / Psychologie

Le bouclier du bien-etre : les secrets de la thyroide
Ollivier Laccourreye

La thyroïde influence le psychique, l'humeur, l'aspect physique, le système cardiovasculaire, la température corporelle et bien d'autres fonctions. Les auteurs, tous trois médecins, répondent aux questions que chacun peut se poser.
Thèmes : Bien-être / Santé

Gérer son énergie meme quand on est a plat
Odile Chabrillac

Le Yoga : guide complet et progressif / **Centre Sivananda**

Le Yoga de Kika : 14 postures, 4 histoires relaxantes
Ulrika Dezé

Vivre plus lentement : un nouvel art de vivre /**Pascale Herm**

Réflexologie

Shiatsu ; un massage énergétique pour votre santé
Jean-Louis Abrassart
Fondateur de l'école du toucher, l'auteur explique le shiatsu, technique japonaise de massage qui consiste à effectuer sur le corps des pressions et des relâchements sur les méridiens d'acupuncture et les points énergétiques.
Thèmes : Réflexologie / Santé

Massage thérapeutique
Denise Whichello Brown

L'acupuncture sans aiguilles : par le massage japonais
Yukiko Irwin

Réflexologie par les mains
Denise Whichello Brown

Initiation au massage intégral du bébé et de l'enfant
Christine Colonna-Césari
Le massage intégral agit sur le système nerveux, l'oxygénation et la circulation du sang et des énergies. Il contribue à fortifier ou rétablir les défenses immunitaires et aide l'enfant à prendre conscience de son corps.

Ce que les pieds peuvent raconter grace a la réflexologie
Eunice D. Ingham

Sophrologie

La sophrologie au quotidien
Victor Sebastiao
Une présentation des méthodes et principes de la sophrologie pour aider à la gestion du stress.
Thèmes : Sophrologie / Réflexologie

121 astuces de sophrologie et autres petits bonheurs
Florence Binay
Une centaine d'astuces pour combattre le stress et la fatigue au quotidien par la pratique de la sophrologie. 121 exercices adaptés selon les besoins et des techniques organisées par thème : les matinaux, les nocturnes, les astucieux, les transports, etc.
Thèmes : Sophrologie / Bonheur

Pour en finir avec les émotions toxiques / Marie-Odile Brus
La sophrologue présente trois outils de développement personnel : la sophrologie, l'emotional freedom technique ou technique de libération émotionnelle et l'Ipmo, intégration positive par les mouvements oculaires, technique proche de la désensibilisation et réintégration par le mouvement des yeux ou EMDR.
Thèmes : Sophrologie / Relaxation

Méditation, Relaxation

René Aubry
Steppe

Deep Forest
Comparsa
Deep Forest

Frédéric Dorval
La détente subliminale

David Hykes
A l'écoute des vents solaires

Karl Jenkins
Adiemus

Kitaro
Live in asia

Thomas Otten
Close to silence

Pharista
The Silent waves

Steve Roach
The lost pieces

Klaus Schulze
The Essential

Steve Shehan
Indigo dreams

Stephen Sicard
Espace intérieur

Ted Scotto
Rêves

Vangelis
Heaven and hell
Mythodea
Reprises : 1990-1999
Themes
Voices

Enigma
Cross of changes
Seven lives many faces

Era
Era I
Era II
Era III : the Mass
Classics
Classics II

Jean-Michel Jarre
Aero
Chronologie
Essential : 1976-1986
Images
Métamorphoses

Mike Oldfield
Earth moving
Millenium Bell
Omnadawn
The Complete
Tubular bells
Tubular bells II

Ryuichi Sakamoto
Sweet revenge

Sigur Ros
Agaetis byrjun
Sigur Ros
Takk…
Valtari

Tangerine Dream
Hyperborea
Phaedra
Private music of
Stratosfear

Andreas Vollenweider
Book of roses
Caverna magica

Art de Vivre

Aphorismes sur l'art de vivre
Emmanuel Kant
Sélection de textes légers d'Emmanuel Kant réunissant des thèmes aussi divers que la femme, l'influence des climats, la folie.
Thèmes : Art de Vivre / Bien-être

Plaidoyer pour l'altruisme : la force de la bienveillance
Matthieu Ricard
Moine bouddhiste, M. Ricard démontre les vertus de l'altruisme au quotidien. Se fondant sur ses lectures, ses expériences et sa réflexion, il souligne la nécessité de l'altruisme dans un monde de plus en plus interdépendant. Un essai sur la force de la bienveillance et le pouvoir de la transformation positive.
Thèmes : Art de Vivre / Bouddhisme

Mieux vivre : mode d'emploi
Sylvie Angel
Présente l'essentiel de ce que la psychologie peut apporter à chacun pour mieux vivre au quotidien, en une centaine de dossiers regroupés en cinq parties : mieux connaître sa personnalité, relations avec les autres, difficultés et souffrances, aide thérapeutique, voies de l'épanouissement.
Thèmes : Art de Vivre / Psychologie

Dépolluer son intérieur : une maison propre et saine grace aux plantes dépolluantes
Michel Droulhiole

Santé

L'hygiene alimentaire
Bénédicte Rullier
Des informations et des conseils pour mieux comprendre en quoi se nourrir est une fonction vitale : description de la façon dont se manifestent les troubles dus à un régime déséquilibré et présentation des bases d'une alimentation saine.

Votre dos : bien-etre, santé, performance ; prévenir et soulager / Jacques Savoldelli
Inventaire des diverses origines du mal du dos et des traitements à suivre pour le soulager. Informations et conseils spécifiques pour prévenir les douleurs, avec des exercices et des programmes variés pour éduquer, renforcer ou soulager efficacement son dos.

Vivre mieux avec sa fatigue chronique / Jean-Pierre Danjean
La fatigue chronique est une fatigue qui s'installe dans la vie de tous les jours, altérant sa qualité, sans que le repos n'agisse. Comment la reconnaître et la mesurer ? Quels sont les risques ? Quand consulter ? Ce guide répond aux différentes questions concernant ce trouble et propose des pistes de prévention.

Bonheur

L'art du bonheur T1 & T2
Dalaï Lama
Le couple, la maladie, les relations entre amis : le dalaï-lama nous parle de ce qui fait notre bonheur au quotidien. Une réflexion sur le sens de la vie (le bonheur est le but de l'existence) et un manuel pratique pour vivre heureux.
Thèmes : Bonheur / Bouddhisme

Du bonheur : un voyage philosophique / Frédéric Lenoir
A partir d'une trentaine de méditations illustrées d'exemples concrets et de références à des grands philosophes, l'auteur définit ce qu'est le bonheur et apporte des clés pour l'atteindre.
Thèmes : Bonheur / Philosophie

L'apprentissage du bonheur
Tal Ben-Shahar
L'auteur, professeur de l'Université d'Harvard, analyse les mécanismes qui rendent les individus heureux et applique son étude au monde de l'université, de l'entreprise, et aux relations humaines en général. Une approche pratique de la psychologie positive, illustrée d'exemples et d'exercices.
Thèmes : Bonheur / Psychologie

Prime time, profitez pleinement de toute votre vie
Jane Fonda
A travers des conseils pratiques et un témoignage personnel et spirituel, l'actrice démontre qu'à 45, 50 et même après 60 ans, chacun peut s'épanouir et devenir l'être aimant, généreux et heureux qu'il a toujours rêvé d'être. Elle détaille un à un les ingrédients de cette recette du bonheur : alimentation, fitness, acceptation de soi, spiritualité, etc.
Thèmes : Bonheur / Santé

Plaidoyer pour le bonheur
Matthieu Ricard
Comment trouver le bonheur, le retenir, le définir ? M. Ricard, moine bouddhiste dans le monastère de Shéchèn, au Népal, apporte à cette question philosophique une réponse exigeante, optimiste et accessible à tous : apprendre à regarder en soi-même, se familiariser avec une approche plus méditative et plus altruiste du monde...
Thèmes : Bonheur / Bouddhisme

Et n'oublie pas d'etre heureux / Christophe André
Cet abécédaire explore les capacités mentales et émotionnelles qui permettent de résoudre des problèmes, surmonter l'adversité et profiter de la vie. Pour partir à la recherche du bonheur grâce à la psychologie positive.
Thèmes : Bonheur / Psychologie

Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur / Christophe André
Un médecin psychiatre livre des témoignages autour de la recherche de la sérénité. Il propose de découvrir, d'accepter et de maîtriser ses humeurs et ses états d'âme.
Thèmes : Bonheur / Psychologie

Vivre heureux / Christophe André
Propose un état des connaissances sur le bonheur. L'auteur présente les composantes de la vie heureuse, les petits bonheurs du quotidien. Il apprend aussi à cultiver les grands bonheurs plus durables. L'ensemble du document permet de mieux se connaître, de résister à la tentation du malheur et de ne pas se laisser grignoter par la morosité tout en évitant les effets contaminants de la plainte.
Thèmes : Bonheur / Psychologie

Heureux comme un Danois
Malene Rydahl

Le bonheur ou l'art d'etre heureux par gros temps
Jean salem

Le bonheur selon Confucius : petit manuel de sagesse universelle / Dan Yu

La plus belle histoire du bonheur
André Comte-Sponville

Le bonheur d'etre soi
Moussa Nabati

Manifeste pour le bonheur : comment passer d'une société de l'avoir a une société du bien-etre / Stefano bartolini

Méditation

Apprendre a méditer
Bob Stahl
Un programme de 8 semaines à pratiquer à domicile pour réduire de manière efficace et durable le stress à partir d'exercices de pleine conscience et d'auto-évaluation. Le CD contient 21 méditations guidées et permet plus de 8 heures de pratique.
Thèmes : Méditation / Bien-être

Relaxation totale : 3 méthodes de relaxation guidée pour etre zen / John Mac
Guide proposant les clefs du bien-être physique et psychologique en apprenant à se connaître soi-même et en valorisant ses talents.
Thèmes : Méditation / Relaxation

Tout est la, juste la
Jeanne Siaud-Facchin
Des conseils pratiques pour pratiquer la méditation en famille, aider les enfants de tous âges à se concentrer et favoriser des relations familiales harmonieuses grâce à la pleine conscience.
Thèmes : Méditation / Psychologie

L'art de la méditation
Matthieu Ricard

L'éveil des sens / Jon kabat-Zinn

Méditer / Jon kabat-Zinn

Pratique de la médiation : un regard plus clair sur votre vie et le monde / Fabrice Midal

Psychologie

Imparfaits, libres et heureux
Christophe André
Cet ouvrage, tourné vers la pratique quotidienne de l'estime de soi, dévoile aussi les directions nouvelles vers lesquelles il faut tendre pour mieux vivre.
Thèmes : Psychologie / Bien-être

Secrets de psys : ce qu'il faut savoir pour aller bien
Christophe André

Lettres a l'intime de soi
Jacques Salomé

L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres
Christophe André

Feng Shui

Créez ou aménagez votre maison feng Shui
Laurence Dujardin
Guide pour apprendre à maîtriser le feng shui : règles de base, attitude, purification d'un espace, gestion des couleurs et des orientations cardinales, utilisation du bagua pour harmoniser son intérieur, recherche d'un futur terrain et analyse de son environnement extérieur.
Thèmes : Feng Shui / Art de Vivre

Feng Shui dans votre maison
Karine Van Li
Le feng shui est un art de vivre fondé sur la philosophie chinoise. Il est adaptable à tous les styles de mobilier et de décoration, praticable dans toute construction.
Thèmes : Feng Shui / Art de Vivre

Travailler Feng Shui
Astrid Schilling